

***COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGUBAH POLA
PIKIR NEGATIF DALAM PELAKSANAAN SEKOLAH DARING**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Tarbiyah
dan Keguruan**

Oleh

Siska Itma Yunita

1711080210

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
TAHUN 1442 H/2021 M**

***COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGUBAH POLA
PIKIR NEGATIF DALAM PELAKSANAAN SEKOLAH DARING**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Tarbiyah
dan Keguruan**

**Oleh
Siska Itma Yunita
1711080210**

**Pembimbing I : Busmayaril, S.Ag., M. Ed.
Pembimbing II : Iip Sugiharta, M.Si.**

Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H/2021 M**

ABSTRAK

Pola pikir negatif yang terjadi di SMP N 1 Tulang Bawang Udik adalah pola pikir yang ditandai dengan kecemasan yang berlebihan sehingga memacu pada diri sendiri seperti ragu dengan kemampuan dirinya, cemas dengan hal-hal yang belum terjadi, berfikir dirinya lebih rendah, banyak pertimbangan, tidak percaya diri dan bosan. Oleh sebab itu guru BK melakukan tindakan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* yang memiliki tujuan upaya menggantikan pikiran-pikiran atau pernyataan konseli yang negatif dan tidak irasional, digantikan menjadi pikiran yang positif dan menjadi rasional.

Didalam penelitian ini *treatment* dilakukan oleh guru BK, sedangkan peneliti sebagai pengamat dalam berlangsungnya sesi konseling berlangsung metode *pratikum* dilakukan selama 1 bulan dengan penelitian kualitatif dan desain *case studies*.

Subjek dalam penelitian ini terdiri satu peserta didik, data informasi yang didapatkan menggunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil dari pengamatan peneliti setelah mengikuti selama proses konseling yang dilakukan oleh guru BK dengan teknik *cognitive restructuring* terdapat beberapa langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* dan tindak lanjut. Adapun perubahan pola pikir setelah melakukan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengubah pola pikir negatif peserta didik adalah konseli menunjukkan adanya perubahan yang terjadi dengan pola pikirnya yaitu berkurangnya gejala-gejala pola pikir saat sekolah daring seperti ragu dengan kemampuan dirinya, cemas dengan hal-hal yang belum terjadi, berfikir dirinya lebih rendah, banyaknya pertimbangan, tidak percaya diri dan bosan.

Kata Kunci : *Cognitive Restructuring* dan Pola Pikir Negatif



SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siska Itma Yunita
NPM : 1711080210
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul "***Cognitive Restrukturing Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Dalam Pelaksanaan Sekolah Daring***", ini sepenuhnya adalah murni hasil karya saya sendiri dan tidak ada unsure duplikat dari karya orang lain.

Dengan demikian pemyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan terhadap karya saya ini, saya siap bertanggung jawab.

Bandar Lampung, 2021

Yang membuat pemyatan

STERAI
TIMPEL

6000

6000

Siska Itma Yunita



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I Bandar Lampung 35131 Telp (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK
MENGUBAH POLA PIKIR NEGATIF
DALAM PELAKSANAAN SEKOLAH
DARING**

Nama Mahasiswa : **Siska Itma Yunita**

NPM : **1711080210**

Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang
Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan
Lampung

Pembimbing I

Busmawati, S.Ag., M.Ed
NIP. 197408102009011013

Pembimbing II

Iip Sugiharta, M.Si
NIP.

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda H. Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032200



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGUBAH POLA PIKIR NEGATIF DALAM PELAKSANAAN SEKOLAH DARING”** disusun oleh, Siska Itma Yunita, NPM : 1711080210, Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan, telah diujikan dalam sidang munaqosah fakultas tarbiyah dan keguruan pada hari/tanggal: Senin/ 13 September 2021.

TIM SIDANG MUNAQOSYAH

Ketua

: Dr. H. Subandi, M.M

Sekretaris

: Rahma Diani, M.Pd

Pembahas Utama

: Dr. Rifda El Fiah, M.Pd

Pembahas Pendamping I : Busmayaril, S.Ag., M.Ed

Pembahas Pendamping II : Iip Sugiharta, M.Si

Mengetahui,
Dean Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd

NIP. 196408281988032002

MOTTO

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya : (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

(Q.S. Ar-Ra'd: 28).¹

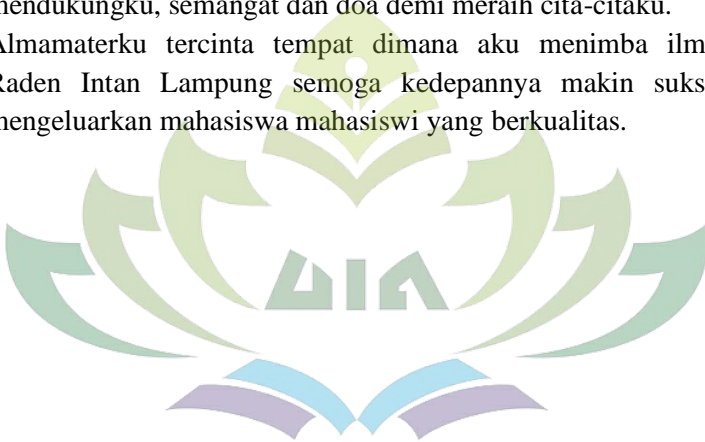


¹.Kementrian Agama RI., *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Surabaya, Pustaka Agung Harapan,2011), h. 249.

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karyaku ini kepada:

1. Kedua orang tuaku papah dan mamah yang tercinta, Soleman dan Rita terima kasih telah menjadi orang tua yang selama ini selalu memberikan kasih sayang dan cintanya, senantiasa memberikan semangat, dukungan serta nasehat dan tanpa lelah selalu berdoa untuk keberhasilanku dan kesuksesanku.
2. Adik-adikku Refki Saputra dan Rey Dika Putra yang sangat aku sayangi terimakasih sudah menjadi adik yang selalu memberikan semangat, selalu mendoakan dan membantu baik tenaga, pikiran maupun material. Keluarga besarku yang selalu mendoakanku, mendukungku, semangat dan doa demi meraih cita-citaku.
3. Almamaterku tercinta tempat dimana aku menimba ilmu UIN Raden Intan Lampung semoga kedepannya makin sukses dan mengeluarkan mahasiswa mahasiswi yang berkualitas.





RIWAYAT HIDUP

Siska Itma Yunita, dilahirkan di Tulang Bawang Barat pada tanggal 05 September 1999, anak pertama dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Soleman dan Ibu Rita. Pendidikan formal berawal dari SD N 04 Karta yang diselesaikan pada tahun 2011. Kemudian dilanjutkan ke SMP N 1 Tulang Bawang Udik yang diselesaikan pada tahun 2014. Setelah itu lanjut ke SMA N 1 Tumijajar dan lulus pada tahun 2017.

Pada tahun 2017 penulis diterima sebagai mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Pada Bulan Agustus 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Gading Kencana Kecamatan Tulang Bawang Udik Kabupaten Tulang Bawang Barat dan pada bulan November 2020 penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA N 12 Bandar Lampung.

Bandar lampung, April 2021
Penulis,

Siska Itma Yunita

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul "***Cognitive Restructuring untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Dalam Pelaksanaan Sekolah Daring***". Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S. Pd) pada jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa bantuan pihak-pihak terkait. Penulis berterima kasih kepada mereka yang telah membimbing, membantu, mendukung, menasehati, menghibur dan menemani dalam menyelesaikan skripsi ini. Karenanya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan
3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Busmayaril, S.Ag.,M.Ed selaku pembimbing I dan Iip Sugiharta, M.Si. selaku pembimbing II, terima kasih atas segala ilmu, motivasi dan bimbingan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah membekali berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai penulisan skripsi.
6. Kasiyan,S.S.Pd selaku kepala sekolah SMP N 1 Tulang Bawang Udik yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Novita Dewi Indriana, S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMP N 1 Tulang Bawang Udik yang telah bersedia membantu untuk mengumpulkan data selama penulis melakukan penelitian.

8. Sahabat-sahabatku tercinta, yaitu Alma Rizky Navia, Umi Fajriatul Qodriyah, Sri Rahayu Ningsih dan Tika Nuraeni yang tiada henti-hentinya memberikan semangat kepada penulis. Terimakasih telah mengajarkan penulis arti kekeluargaan dan kebersamaan.
9. Teman-teman seperjuangan dalam menyelesaikan skripsi dalam susah maupun senang Tiara Ayu dan Offi Meipika Rezany yang tiada henti-hentinya saling memberi semangat, dukungan serta saling berbagi ilmu kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.
10. Keluarga Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di kelas D angkatan 2017 yang tiada henti memberikan semangat hingga skripsi ini selesai.
11. Semua pihak yang mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan mendapatkan imbalan dari Allah Subhanauwata'ala. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya, bagi dunia pendidikan dan pembaca pada umumnya. Aamiin Allahuma Aamiin.

Bandar lampung, April 2021
Penulis,

Siska Itma Yunita
NPM 1711080210

DAFTAR ISI

COVER.....	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	2
C. Fokus Penelitian dan Sub-Fokus Penelitian	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
G. Ruang Lingkup Penelitian	9
H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	10
I. Metode Penelitian	11
J. Sistematika Pembahasan	15

BAB II LANDASAN TEORI

A. Cognitive Restructuring	17
1. Pengertian Cognitive Restructuring	17
2. Langkah-Langkah Cognitive Restructuring	19
3. Tujuan Cognitive Restructuring	20
4. Teknik Konseling Cognitive Perilaku	22
5. Kelemahan dan Kelebihan Teknik Cognitive Restructuring.....	23
B. Pola Pikir Negatif.....	24
1. Pengertian Pola Pikir Negatif.....	24
2. Komponen Pola Pikir Negatif	26

3. Ciri-Ciri Pola Pikir Negatif1	26
4. Dampak Akibat Dari Pola Pikir Negatif.....	27
5. Faktor Penyebab Pola Pikir Negatif	27
C. Cognitive Restructuring Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif	27
D. Sekolah Dari Rumah	29
1. Pengertian Sekolah Dari Rumah	29
2. Kendala Dalam Pembelajaran Sekolah Dari Rumah	30
3. Dampak Bagi Guru, Siswa dan Orangtua Selama Sekolah Dari Rumah.	31
E. Kerangka Berfikir	33

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek	35
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian	40

BAB IV ANALISIS DATA

A. Analisis Data Penelitian	41
B. Temuan Penelitian	41
1. Deskripsi Proses Cognitive Restructuring	41
2. Deskripsi Hasil Akhir Cognitive Restructuring	55
C. Keabsahan Data	57

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	63
B. Saran	64

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Table 1 Pola Pikir Negatif Peserta Didik.....	4
Table 2 Kerangka Berfikir.....	18
Table 3 Data Siswa.....	19
Table 4 Data Ruang Kelas.....	20
Table 5 Daftar Ruang Lainnya	20
Table 6 Daftar Guru	20
Table 7 Triagulasi Data.....	31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pertanyaan Untuk Guru BK	38
Lampiran 2 Pertanyaan Untuk Orang Tua Peserta Didik.....	41
Lampiran 3 Pertanyaan Untuk Peserta Didik.....	43
Lampiran 4 Persetujuan Untuk Peserta Didik.....	46
Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Layanan.....	47
Lampiran 6 Dokumentasi	53



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penulis memilih judul “ *Cognitive Restructuring Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif Dalam Pelaksanaan Sekolah Daring*”. Berikut uraiannya:

Cognitive restructuring adalah upaya mengumpulkan dan menggantikan pikiran-pikiran atau pernyataan konseli yang negatif atau irasional, digantikan menjadi fikiran yang positif dan menjadi rasional^{1, 2}.

Mengubah merupakan membentuk perbedaan dari sebelumnya atau mengatur kembali³.

Negatif *mindset* adalah cara berfikir yang cenderung kearah sisi negatif dibandingkan sisi positifnya, sehingga dapat dilihat dari sikap, tingkah laku dan perkataan seseorang dan lebih cenderung kearah karakternya⁴.

Pelaksanaan merupakan proses dan cara⁵.

Dimasa pandemic ini proses pembelajaran dilaksanakan dari rumah hal ini tentu menjadi suasana baru bagi peserta didik dan guru, gangguan dan proses belajar langsung antara guru dan peserta didik berdampak pada psikologisnya. Serta peserta didik mengalami penurunan kualitas keterampilannya⁶.

¹Iswatun Hasanah, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring (CR)* Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan,” *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 3, no. 2 (2018): 42–47, <https://doi.org/10.21067/jki.v3i2.2469>.

²Brandley T. Erford “40 Teknik” Pustaka belajar. (2017):h 255

³Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua* (Jakarta: Balai Pustaka, 1994) h. 751

⁴Sanusi, “Universitas Islam Negeri Walisongo,” no. March (2014): 1–6.

⁵Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua* (Jakarta: Balai Pustaka, 1994) h. 751

⁶Rizqon H Syah, “Dampak Covid-19 Pada Pendidikan Di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, Dan Proses Pembelajaran,” *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I* 7, no. 5 (2020), <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>.

Dapat diambil kesimpulan bahwa penulis memiliki tujuan untuk mengubah pola pikir negatif peserta didik dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dalam pelaksanaan sekolah yang dilakukan dari rumah, yang dimana negatif *mindsed* adalah pemikiran yang cenderung kearah negatif dengan begitu diubah menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang memiliki pengertian menggantikan pikiran-pikiran yang negatif menjadi pikiran positif, hal ini dilakukan selama pelaksanaan sekolah yang dilakukan dari rumah selama adanya pandemic covid 19.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dalam islam adalah upaya perencanaan menyiapkan manusia mengenal, memahami, menghayati dan mempercayai agama islam dengan diiringi tuntutan untuk menghormati agama lain dalam hubungan antar umat beragama untuk menciptakan persatuan dan kesatuan⁷. Dijelaskan dalam Al-Qur'an surat At-Taubah ayat 122, yang berbunyi:

وَمَا كَانَتِ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ

Artinya: “Dan tidak sepatutnya orang-orang mukmin itu semuanya pergi (Ke medan perang). Mengapa sebagian dari setiap golongan diantara mereka tidak pergi untuk memperdalam pengetahuan agama mereka dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka

⁷ Miftahur Rohman and Hairudin Hairudin, “Konsep Tujuan Pendidikan Islam Perspektif Nilai-Nilai Sosial-Kultural,” *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 1 (2018): 21, <https://doi.org/10.24042/atjpi.v9i1.2603>.

telah kembali, agar mereka dapat menjaga dirinya” (QS. At-Taubah: 122)⁸.

Berdasarkan ayat tersebut dapat kita pahami bahwa tidak seharusnya orang-orang mukmin berangkat semua ke medan perang, karena seharusnya sebagian umat islam supaya memperdalam ilmu agama melalui ayat-ayat Al-Qur'an dan mempunyai tanggung jawab dalam pencarian ilmu agama serta mengajarkan ilmu agama yang telah mereka dapat kepada kaum mereka setelah kembali ke rumah mereka, agar mereka dapat terhindar dari azab dan hukuman Allah dengan cara menjalankan perintah-perintah Nya dan menjauhi larangan-larangan Nya. Nabi Muhammad SAW juga menjelaskan kepada umat manusia bahwa seseorang harus menyampaikan ilmu walau hanya satu ayat. Dengan demikian nasehat agama diibaratkan bimbingan dalam pandangan psikologi⁹.

Pendidikan adalah tahap perubahan sikap dan perilaku seseorang dalam mendewasakan melalui tahap pelatihan dan pengajaran, dimana seseorang mendapatkan ilmu serta pengetahuan, pembelajaran dan keterampilan guna mewujudkan manusia yang berkualitas dan memiliki nilai yang tinggi dimasyarakat Berdasarkan PP 19 tahun 2005, satuan pendidikan formal dan nonformal wajib melaksanakan penjaminan mutu¹⁰.

Siswa di Indonesia telah melaksanakan pembelajaran secara daring sebagai upaya untuk pembatasan sosial selama pandemic covid 19, pembelajaran yang dilakukan dari rumah memiliki kelebihan dalam pelaksanaannya, pembelajaran daring membuat proses belajar mengajar lebih mudah karna dapat dijangkau dari berbagai tempat¹¹. Pendidikan online berbasis teknologi modern

⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2005).

⁹ Kementrian agama RI <https://risalahmuslim.id/quran/at-taubah/9-122/>

¹⁰ Sri Uchtiawati and Irwani Zawawi, “Penerapan Penjaminan Mutu Pendidikan Pada Sekolah Menengah Atas Berstandar Internasional,” *Jurnal Kebijakan Dan Pengembangan Pendidikan* 2, no. 1 (2014): 52–56, <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jkpp/article/view/1735>.

¹¹ Dwi Hardani Oktawirawan, “Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19,” *Jurnal Ilmiah*

kelas tanpa dinding dan batas dengan jejak keuntungan yang terkait akses global, biaya terjangkau dan sekolah online adalah pilihan terakhir yang dapat dipilih oleh siswa¹².

Pendidikan online yang diterapkan pada pengajar membuktikan penggunaan alat pendidikan membantu penyampaian termasuk sistem media pembelajaran, konferensi web, e-book dan pelajaran video, ini sama pentingnya dengan pengajaran tatap muka langsung¹³. Membekali keterampilan psikologis dari kognitif perilaku yang memungkinkan untuk mengatur kecemasan serta mengoptimalkan pola pikir siswa. Ini juga dianggap tepat untuk mendorong para siswa secara sistematis dalam penggunaan *cognitive restructuring*¹⁴.

Sekolah daring dizaman modern pendidikan online dapat dilakukan dengan mudah, ketersediaan mudah, fleksibilitas waktu dan sistem ujian ramah lingkungan, namun semua tidak berjalan dengan semestinya pola pikir yang negatif tentu ada dalam setiap benak seseorang meskipun pendidikan online hasilnya tampak positif, dalam hal ini maka seseorang harus dapat mengubah pola pikir mereka yang berpandangan bahwa pelaksanaan sekolah daring itu sulit, susah dan sebagainya sehingga mereka merasa cemas¹⁵.

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal kemampuan siswa diantaranya kekhawatiran akan kegagalan, masalah psikologis seperti kecemasan bisa terjadi pada saat pola pikir mereka negatif kecemasan ini dapat menyebabkan terjadinya kekhawatiran yang

Universitas Batanghari Jambi 20, no. 2 (2020): 541,
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>.

¹² “Online Education & School Students: A Reality Check,” *International Journal of Recent Technology and Engineering* 8, no. 4 (November 30, 2019): 254–60, <https://doi.org/10.35940/ijrte.D6765.118419>.

¹³ John M Long, “PREFACE: ONLINE ENGINEERING EDUCATION,” *International Journal on Innovations in Online Education* 4, no. 1 (2020): 2, <https://doi.org/10.1615/IntJInnovOnlineEdu.2020034018>.

¹⁴ Milan Ochoa Chang, “Training with Cognitive Behavioral Techniques for the Control of Precompetitive Anxiety” 3 (2020): 29–34.

¹⁵ Priti Verma, Anjali Trivedi “Online Education & School Students: A Reality Check” *International Journal of Recent Technology and Engineering* . Vol.8.No.4 (2019).h. 2275-3878.

berlebihan¹⁶. Kekhawatiran mengacu pada peningkatan kewaspadaan ancaman dan berkurangnya toleransi terhadap ketidakpastian serta kekhawatiran akan mengacu pada kecemasan seseorang¹⁷. Kecemasan adalah kondisi atau keadaan seseorang yang tidak mampu atau tidak berani untuk bertindak secara rasional sehingga kecemasan timbul akibat adanya respon negatif dari pemikiran dikarenakan stress¹⁸.

Tidak semua individu dapat memandang kearah yang positif namun sebagian individu memiliki pandangan yang lebih cenderung ke negatif. Sehingga dengan pola pemikiran yang negatif itu dapat menghambatnya dalam melakukan apa yang dia inginkan serta perilaku yang timbul yaitu sikap pasrah dengan keadaan. Perilaku tersebut dapat diakibatkan oleh beberapa sebab, yaitu menghindari dari orang lain, menghindari dari masalah dan menghindari hal buruk yang dapat tertuju padanya, telah disetujui bahwa pengembangan potensi hidup membutuhkan layanan pendidikan yang terintegrasi sistem disetiap satuan pendidikan agar individu dapat berfikir secara positif¹⁹.

Cognitive restructuring adalah strategi yang focus pada penghapusan pikiran yang negatif yang menyebabkan gangguan pada konseli dan menggantikannya dengan pikiran yang positif. Dengan menggunakan teknik ini diharapkan konseli dapat melakukan sesuatu atas dasar keinginan nya²⁰.

¹⁶ Mohammed Alghunaim et al., "Do Males Who Stutter Also Experience Excessive Worry: A Case-Control Study Conducted in Saudi Arabia Comparing Worry among Saudi Male Stutterers with Non-Stutterers," *International Journal of Medicine in Developing Countries*, 2020, 645–51, <https://doi.org/10.24911/IJMDC.51-1575308714>.

¹⁷ Angela Bair, Gustavo A. Reyes del Paso, and Stefan Duschek, "Parasympathetic Cardiac Control and Attentional Focus in Trait Worry," *International Journal of Psychophysiology*, May 2020, <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2020.05.002>.

¹⁸ Wiramihardja A. Sutarjo, *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: Rineka Aditama, 2007), 67.

¹⁹ Sutirna Sutirna, "Subject Teachers' Perceptions of Academic Mentoring and Counseling Services," *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education* 4, no. 4 (December 21, 2019): 129, <https://doi.org/10.23916/0020190423040>.

²⁰ Samsul Munir, "Bimbingan Dan Konseling Islam," *The Japanese Journal of Gastroenterological Surgery* 7, no. 6 (1974): 641–42.

Penggunaan layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*. *Cognitive restructuring* menurut temuan utama mengungkapkan bahwa mengespos siswa pada *cognitive restructuring* mempunyai efek yang meningkatkan pada orientasi prestasi siswa. Untuk mengatasi masalah ini kita dapat menggunakan teknik *restrukturisasi cognitive*. Penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* untuk mengubah pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring²¹.

Negatif *mindset* yaitu kebiasaan seseorang untuk melihat semua sesuatu dari sudut sisi negatif, seseorang yang seperti itu dengan pemikiran negatif akan selalu terus memberi penilaian pada dirinya tidak mampu serta memikirkan hal-hal yang belum terjadi, Pemikiran ini tentu akan berpengaruh terhadap kehidupan seseorang.²²

Adapun hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP N 1 Tulang Bawang Udik yang bernama Novita Dewi Indriana, S.pd mengatakan bahwa:

”Dalam pelaksanaan sekolah daring terdapat kendala-kendala peserta didik dalam belajar di rumah adapun kendalanya itu muncul dari pola pikir mereka sendiri yang menimbulkan pikira-pikiran yang negatif dalam sekolah daring oleh karena terdapat salah satu peserta didik yang mempunyai kendala dan pola pemikiran yang negatif, adapun kendala-kendala yang dialami peserta didik tersebut, kendalanya itu seperti kurangnya memahami materi sehingga menimbulkan ragu dengan kemampuan dirinya sendiri, cemas dengan hal-hal yang belum terjadi, berfikir dirinya lebih rendah, terlalu banyak pertimbangan, tidak percaya diri dan bosan, kendala ini juga bisa disebabkan oleh keadaan yang kurang kondusif dimana keadaan memaksa untuk belajar dari rumah sehingga menimbulkan kendala dengan anak ini”

²¹ Wahyu Nanda, Eka Saputra, and Universitas Ahmad Dahlan, “Effectiveness of Cognitive Restructuring Technique to Reduce Academic Procrastination of Vocational High School Students” 2, no. 1 (2017): 6–10, <https://doi.org/10.23916/002017025510>.

²² Riga Mardhika, “Hubungan Pola Pikir Negatif Dan Kecemasan Terhadap Cara Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga,” *Jurnal Buana Pendidikan* 1, no. 22 (2016): 88–98.

Untuk mengatasi permasalahan ini maka diperlukan cara yang tepat untuk membantu peserta didik tersebut adapun itu dengan cara memberikan bantuan kepada peserta didik agar mampu berfikir lebih baik dan positif dalam mengikuti proses belajar di rumah dengan adanya layanan bimbingan dan konseling.

Table 1 Pola Pikir Negatif Peserta Didik Di SMP N 1 Tulang Bawang Udik Tahun Ajaran 2020/2021

No	Nama	Indikator	A	B	C	D
1	TR	Ragu dengan kemampuan dirinya				
		Cemas dengan hal-hal yang belum terjadi				
		Merasa dirinya lebih rendah dari orang lain				
		Terlalu banyak pertimbangan				
		Tidak percaya diri				
		Bosan				

Keterangan:

A : Selalu

B : Sering

C : Kadang –kadang

D : Tidak pernah

Adapun tujuan dari penelitian terhadap siswa yang berfikir negatif tentang pelaksanaan sekolah daring yaitu untuk mengetahui keefektifan dari teknik *cognitive restructuring* untuk mengubah pola pikir negatif siswa dalam pelaksanaan sekolah daring ²³.

²³ Oktawirawan, “Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19.”

C. Fokus Penelitian dan Sub-Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan maka penulis memberikan fokus penelitian yaitu dalam penelitian ini yaitu mengubah pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring. Dengan maksud agar masalah yang diteliti lebih berfokus dan terarah maka subfokus masalah yang penulis akan teliti adalah *cognitive restructuring* untuk mengubah pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring.

Sub fokus dalam pelaksanaan sekolah daring yaitu:

1. Proses *cognitive restructuring* untuk mengubah pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring di SMP N 1 Tulang Bawang Udik.
2. Hasil akhir *cognitive restructuring* untuk mengubah pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring di SMP N 1 Tulang Bawang Udik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang dapat dijadikan kajian adalah

1. Bagaimana proses *cognitive restructuring* untuk mengubah pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring di SMP N 1 Tulang Bawang Udik?
2. Bagaimana hasil akhir *cognitive restructuring* untuk menanggungubah pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring di SMP N 1 Tulang Bawang Udik?

E. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui proses *cognitive restructuring* untuk mengubah pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring di SMP N 1 Tulang Bawang Udik.

2. Untuk mengetahui bagaimana hasil akhir *cognitive restructuring* untuk mengubah pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring di SMP N 1 Tulang Bawang Udik.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan bimbingan dan konseling khususnya dalam menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk mengubah pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu informasi bagi semua orang, pemikiran bagi peserta didik, guru pendidik dan tenaga kependidikan dalam mengubah pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Agar masalah tidak makin meluas maka dibatasi ruang lingkup penelitiannya sebagai berikut:

1. Ruang Lingkup Ilmu

Ruang lingkup ilmu dalam penelitian ini adalah menitikberatkan bagaimana efektifnya teknik *cognitive restructuring* dalam mengubah pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring.

2. Ruang Lingkup Objek

Membantu peserta didik untuk mengubah pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

3. Ruang Lingkup Subjek

Ruang lingkup subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik yang sekolah secara daring.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah di Margo Kencana dengan meneliti siswa yang bersekolah di SMP N 1 Tulang Bawang Udik.

H. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan penelitian terdahulu yang relevan teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang dapat menggantikan keyakinan-keyakinan yang tidak irasional dan menggantikannya menjadi keyakinan yang rasional, sehingga teknik ini cocok untuk digunakan dalam pola pikir negatif²⁴. Peserta didik yang mengalami pola pikir negatif yaitu sebuah pemikiran yang lebih cenderung kearah yang negatif dibandingkan kearah positifnya mulai dengan ragu dengan kemampuan dirinya, tidak percaya diri ini juga dapat diberikan *treantment* dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring*²⁵. Strategi perubahan pola pikir bukan hanya untuk membantu klien mengenal tetapi juga dapat menghentikan pemikiran negatif yang dapat merusak diri namun dapat menggantikan pemikiran tersebut menjadi pemikiran yang positif²⁶.

Cognitive restructuring berasumsi bahwa respon perilaku yang tidak biasanya menimbulkan sikap dan keyakinan dari peserta didik²⁷. Berdasarkan asumsi kognitif bahwa tampak adanya kekeliruan berfikir dimana pemikiran ini menyebabkan permasalahan pada emosi dan perilaku, seperti halnya pemikiran

²⁴ Fatmawati sitepu, "Cognitive restructuring untuk menangani pola pikir negatif seorang santriwati di pondok pesantren asslafi al fitral surabaya." 2019.

²⁵ Rama Cahyadi, "Keefektifan Bimbingan Kelompok Cognitive Behavior Dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa Smk," *Perspektif Ilmu Pendidikan* 32, no. 2 (2018): 143–52, <https://doi.org/10.21009/pip.322.7>.

²⁶ Universitas Islam et al., "Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)," 2018.

²⁷ Sri Rahmah Ramadhoni and Universitas Negeri Semarang, "Islamic Cognitive Restructuring Dalam Menangani Konsep Diri," no. November (2019).

negatif yang timbul akibat cara berfikir yang salah dalam keadaan yang tidak baik²⁸.

Pada bulan maret 2020 lebih dari 800 juta siswa di dunia melakukan pembelajaran dari rumah yang dikarenakan akibat adanya pandemic covid 19, sehingga menteri pendidikan dan kebudayaan (Mendikbud) Indonesia memberikan kebijakan bahwa sistem pembelajaran dilakukan dari rumah, dalam pelaksanaan belajar dari rumah terdapat kendala seperti tidak ada sinyal, kuota dan peserta didik merasa cemas dan tertekan²⁹.

Cemas ini akan menyebabkan ketakutan pada diri peserta didik sehingga akan menimbulkan kecemasan yang berlebihan sehingga dapat mengganggu dan menghambat dalam penyesuaian dirinya sehingga mengakibatkan ketidakpercayaan dirinya, permasalahan ini dapat menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk mengatasi permasalahan tidak percaya diri³⁰.

I. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan kualitatif yaitu sebuah metode yang dalam ilmu sosial dimana metode ini mengumpulkan data serta menganalisis data berupa kata-kata baik lisan ataupun tulisan dan perbuatan manusia dan juga pada penelitian ini tidak berupaya menghitung data kualitatif yang sudah diperoleh³¹. Maksud dari cara ilmiah yaitu kegiatan penelitian itu didasarkan ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris dan sistematis. Dimana ketiganya memiliki arti, rasional yaitu kegiatan penelitian yang

²⁸ Hasanah, "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan."

²⁹ Oktawirawan, "Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19."

³⁰ Chika Riyanti and Rudi Saprudin Darwis, "Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring," *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 7, no. 3 (2021): 569, <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i3.32150>.

³¹ *Metode Penelitian kualitatif*. (Depok: Rajawali Pers, 2017). h12

dilakukan masuk akal dan dapat dijangkau dengan nalar manusia, empiris yaitu langkah-langkah dalam kegiatan tersebut bersifat nyata dan dapat dilihat oleh indra manusia dan sistematis yaitu langkah-langkah yang dilakukan waktu penelitian tersebut logis dan masuk akal.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian studi kasus dilakukan secara langsung di SMP N 1 Tulang Bawang Udik untuk mendapatkan informasi tentang *cognitive restructuring* untuk mengubah pola pikir negatif dalam pelaksanaan sekolah daring .

2. Desain Penelitian

Design penelitian dalam metode penelitian kualitatif menggunakan design penelitian Case studies. Case Studies merupakan salah satu strategi yang digunakan peneliti untuk melakukan penyelidikan mendalam terhadap kejadian, aktivitas dari seseorang atau beberapa orang berkenaan dengan suatu kasus yang terikat oleh waktu dan kegiatan³².

3. Sumber Data Penelitian

a. Data Primer

yaitu data primer yang yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan subjek penelitian. Dalam hal ini subjek nya adalah peserta didik yang bersekolah di SMP N 1 Tulang Bawang Udik, untuk mengetahui dan mendapatkan informasi yang dibutuhkan.

b. Data Sekunder

yaitu data yang diperoleh berupa dokumen-dokumen, foto-foto, tabel yang dapat memperkaya data primer. Sumber data penelitian ini diperoleh dari guru BK dan orang tua peserta didik.

³² Jhon W Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kualitatif dan Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009), h.21

4. Partisipan dan Tempat Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini yaitu guru BK SMP N 1 Tulang Bawang Udik dan peserta didik kelas VIII SMP N 1 Tulang Bawang Udik dan penulis memilih tempat penelitian di SMP N 1 Tulang Bawang Udik.

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif menggunakan tiga teknik yaitu:

a. Wawancara

Wawancara merupakan Percakapan yang dilakukan oleh dua belah pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai atau orang yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut³³. Wawancara bertujuan untuk mengetahui dan menangkap secara langsung seluruh informasi dari subjek penelitian. Dan data yang diambil dari wawancara ini meliputi proses konseling yang dilaksanakan oleh peneliti. Wawancara tersruktur indepth interview dilakukan terhadap guru bimbingan dan konseling untuk mencari data peserta didik, kemudian wawancara dilakukan terhadap peserta didik yang menjadi subjek penelitian untuk melihat perubahan tingkah laku sebelum dan sesudah dilakukan konseling dengan teknik *cognitive restructuring*.

b. Observasi

Observasi merupakan cara yang paling efektif untuk mengetahui apa yang dilakukan seseorang dalam konteks tertentu, pola rutinitas dan pola interaksi kehidupan sehari-hari. Observasi adalah pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi merupakan pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang sedang diteliti³⁴. Dari observasi peneliti mencari informasi tentang peserta didik yang mengalami pola pikir

³³ Imami Nur Rachmawati, "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara," *Jurnal Keperawatan Indonesia* 11, no. 1 (2007): 35–40, <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>.

³⁴ Rachmawati.

negatif serta mencari data mengenai perubahan pola pikir negatif siswa sesudah melakukan konseling dengan teknik *cognitive restructuring*.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi merupakan setiap bahan tulisan ataupun film, lain dari *record* yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan penyidik³⁵. Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data yang berupa foto, video, rekaman sewaktu menjalankan sesi konseling.

6. Teknik Analisis Data

Setelah data penelitian terkumpul, maka data tersebut kemudian dianalisis dengan analisis deskriptif. Analisis deskriptif merupakan suatu prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang nampak³⁶.

Didalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komperatif, teknik ini merupakan teknik analisis data dengan cara mengumpulkan semua data-data kemudian dibandingkan dengan teori dan praktik yang ada dilapangan. Adapun tujuan dari teknik ini yaitu mencari jawaban-jawaban dari akibat-akibat munculnya gejala atau masalah tersebut. Selain itu juga memiliki tujuan untuk mengetahui kondisi subjek penelitian sebelum dan sesudah melakukan konseling dengan teknik *cognitive restructuring*³⁷.

7. Triagulasi Keabsahan Data

Setiap penelitian harus dapat dipertanggung jawabkan supaya dapat dipercaya oleh semua pihak, untuk itu tentunya

³⁵ Keifer GEffenberger F, "Metode Penelitian," *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1967, 49–59.

³⁶ F.

³⁷ Siska Pus[ita Oktafiani, "Metode Penelitian," *Metode Penelitian Ilmiah* 84 (2019): 487–92.

perlu diadakan pengecekan keabsahan data penelitian. Teknik ini merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan validitas data yang baik³⁸.

Dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu, dalam penelitian ini peneliti memakai triangulasi sumber. Triangulasi sumber untuk menguji kreabilitas data dengan cara mengecek beberapa data yang didapat dari beberapa sumber, seperti menguji data yang sudah didapat dari siswa, guru BK dan orangtua. Data dari ketiga sumber itu tidak dapat disamaratakan seperti penelitian kuantitatif namun dideskripsikan, dikategorikan, mana sudut pandang yang sama, yang berbeda dari ketiga sumber data tersebut. Data yang sudah dianalisis oleh peneliti akan menghasilkan kesimpulan selanjutnya dimintakan kesepakatan dengan tiga sumber tersebut³⁹.

J. Sistematika Pembahasan

Didalam Skripsi ini terdiri dari 5 bab yaitu:

1. Bab 1 Pendahuluan

Bab 1 ini terdapat penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

2. Bab II Landasan Teori

Pada bab ini menguraikan deskripsi tentang objek/permasalahan pada bab sebelumnya.

3. Bab III Deskripsi Objek Penelitian

Bab III membahas tentang gambaran umum objek penelitian, meliputi sejarah, visi dan misi, jumlah guru, serta penyajian fakta dan data penelitian.

³⁸ Oktafiani.

³⁹ Oktafiani.

4. Bab IV Analisis Penelitian

Bab ini berisi mengenai tentang analisis data yang berkaitan mengenai rumusan masalah atau fokus dan sub-fokus serta dalam temuan penelitian.

5. Bab V Penutup

Bab ini berisi mengenai simpulan yang meringkas semua penelitian yang berkaitan dengan masalah penelitian.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Cognitive Restructuring*

1. Pengertian *Cognitive Restructuring*

Cognitive restructuring adalah upaya mengumpulkan dan menggantikan pikiran-pikiran atau pernyataan konseli yang negatif dan tidak irasional, digantikan menjadi pikiran yang positif dan menjadi irasional⁴⁰. Menurut Lazarus *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengumpulkan dan mengubah diri negatif dan akidah-akidah konseli yang tidak irasional. Dan menurut Matin dan Pear bahwa *cognitive restructuring* untuk menandai pikiran maladaptif dan mengubahnya dengan pikiran adaptif⁴¹.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan pengertian *cognitive restructuring* adalah berfokus pada usaha dalam mengubah pikiran negatif dan kepercayaan negatif digantikan dengan kepercayaan yang positif.

Cognitive restructuring adalah teknik yang muncul dari terapi *cognitive* dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck dan Don meichenbaum. Terkadang teknik ini juga sering disebut *correcting cognitive distortions* (Mengoreksi distorsi kognitif). *Cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dibuat untuk menghasilkan respons emosional yang baik serta mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga tidak terlalu terbias. Strategi *cognitive restructuring* didasarkan pada dua asumsi : 1. Pikiran irasional dan *cognitive* defektif menghasilkan *self-defeating behaviors* (Perilaku disengaja yang mempunyai efek

⁴⁰ Brandley T. Erford “40 Teknik” Pustaka Belajar., h 255

⁴¹ Hasanah, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan.”

negatif pada diri sendiri), 2. Pikiran tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal. Biasanya konselor menggunakan teknik ini guna membantu untuk menggantikan pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif⁴².

Cognitive restructuring adalah teknik yang dibentangkan oleh Albert Ellis. Teknik ini difokuskan pada perubahan pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. *Cognitive restructuring* beranggapan bahwa tanggapan-tanggapan tingkah laku dan emosi yang tidak adaptif dipengaruhi oleh kepercayaan, sikap dan persepsi konseli. Teknik ini tidak hanya memberi pengaruh baik agar menggantikan pikiran negatif yang dapat merusak diri juga dapat mengubah pikiran menjadi positif.

Teknik *cognitive restructuring* berupaya agar keyakinan individu menjadi lebih realitas, rasional dan logis. Menurut Albert Ellis banyak orang yang tidak bahagia karena memiliki gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh pikiran-pikiran yang negatif tidak realitas dan tidak masuk akal⁴³.

Treatment dengan teknik *cognitive* memberikan pemahaman tentang bagaimana cara individu untuk berfikir secara adaptif, dengan mengubah disfungsi kognitif mereka mengenai dunia dan diri mereka sendiri. Tindakan yang diambil menggunakan teknik *cognitive* ini dapat dilakukan dengan beberapa bentuk tindakan semua beranggapan bahwa kecemasan, depresi, emosi negatif berkembang dari pikiran maladaptif, oleh karena itu *treatment cognitive* ini berupaya untuk mengubah pola pikir yang membuat seseorang terjebak dari pola pikir negatif⁴⁴.

⁴² Brandley T. Erford, *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor*, (Yogyakarta: pustaka belajar, 2015). Hal 255

⁴³ Brandley T. Erford, *Ibid*

2. Langkah-Langkah *Cognitive Restructuring*

Ada enam tahapan dalam teknik *cognitive restructuring* yaitu:

a. Rasional

yaitu didalam *cognitive restructuring* irasional adalah untuk memperkuat kepercayaan diri dan memiliki peran yang dapat berpengaruh terhadap perilaku termasuk pikiran negatif serta pikiran negatif dapat membuat tekanan emosional.

b. Identifikasi Pikiran Siswa Dalam Keadaan Bermasalah

Selanjutnya melakukan kajian terhadap pikiran siswa dalam keadaan tertekan dan posisi yang dapat mengeluarkan kekawatiran.

c. Pengenalan dan Latihan *Coping Thought*

Pada langkah kali ini yaitu dengan mengalihkan fokus dari pikiran siswa tentang pikiran negatif dan menggantikannya ke dalam peningkatan diri. Pikiran yang bukan penyebab dari kerusakan diri disebut dengan menanggulangi. Pengenalan dan pelatihan ini memberi dukungan terhadap keberhasilan semua langkah-langkah *cognitive restructuring*.

d. Beralih dari Pikiran Negatif ke *Coping Thought*

Setelah mengidentifikasi pikiran negatif, selanjutnya beralih untuk melatih siswa untuk pindah dari pikiran negatif. Terdapat dua prosedur kegiatan yaitu, memberikan contoh pemindahan pikiran oleh konselor dan latihan peralihan pelatihan pikiran oleh siswa.

e. Pengenalan dan Pelatihan Pikiran Positif

Ditahap ini konselor memberikan siswa dalam memberikan penguatan untuk dirinya sendiri agar mencapai tujuan dan meraih keberhasilan. Kegiatan ini dilakukan dengan cara konselor memperagakan kepada siswa tentang pernyataan-pernyataan diri positif.

f. Tugas Rumah atau Tindak Lanjut

Tugas rumah ini diberikan kepada siswa untuk mempragakan keterampilan yang sudah didapat oleh siswa pada keadaan yang sesungguhnya⁴⁵.

3. Tujuan *Cognitive Restructuring*

Tujuan umum dari teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk mengubah pikiran-pikiran negatif tentang masalah yang sedang dihadapi dengan selalu berfikir positif sehingga pikiran tersebut berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dari konseli. Serta membantu untuk menuju tanggapan emosional yang baik untuk membentuk kebiasaan yang baik. Teknik ini juga dapat membantu mengubah kebiasaan buruk berfikir negatif menjadi pikiran yang positif.

Adapun tujuan khusus dari teknik *cognitive restructuring* yaitu memberikan bantuan terhadap siswa untuk mengevaluasi perilaku dengan kritis dan memfokuskan pada hal pribadi yang negatif, masalah ini dapat ditangani dengan menggali informasi mengenai siswa tentang masa lalu dan masa kininya. Mengamati untuk mengetahui lebih dalam tentang perasaan yang dialami saat itu untuk terlihat bagi siswa. Serta membantu siswa dalam mengubah cara berfikirnya dan bertanggung jawab sehingga siswa mandiri dan mencapai integrasi tingkah laku⁴⁶.

Pendapat Beck tentang tujuan utama teknik *cognitive restructuring* yaitu mengubah sudut pandang negatif seseorang untuk menghilangkan pikiran negatif. Dombek dan Wells-morran juga berpendapat tujuannya untuk membantu menuju tanggapan emosional yang baik.

Dari tujuan *cognitive restructuring* yang telah dijelaskan yaitu disimpulkan tujuan *cognitive restructuring* mampu

⁴⁵ Arif Ainur Rofiq, S I Sos, and M Pd, “teori Dan Praktik Konseling”, Yogyakarta: Sinar Kejora, 2011., n.d.

⁴⁶ Islam et al., “Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos).”

mengubah pikiran negatif atau irasional dengan digantikan dengan pikiran yang positif atau rasional. Sehingga memberikan tanggapan emosional dan tingkah laku yang baik⁴⁷.

Adapun tujuan mendeskripsikan dua tujuan teknik *cognitive restructuring* yang dapat dipenuhi sambil menjalani langkah yang dideskripsikan oleh Doyle yaitu:

- a. Klien harus sadar dengan pikiran-pikirannya, ini bertujuan untuk dapat ditangani selama langkah kedua Doyle dalam melakukannya, Meichabeum mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan langsung dengan pikiran dan perasaan terhadap klien. Konselor juga dapat membantu klien dalam menggunakan *imagery reconduction* guna mengakses pikiran-pikiran tertentu. Proses ini melibatkan klien untuk membayangkan sebuah kondisi dalam gerak lambat, sedemikian rupa sehingga klien dapat mendeskripsikan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan disekitar kejadian. Ini akan mudah untuk klien jika konselor meminta klien untuk memberikan nasehat terhadap seseorang yang sedang mengalami stress akibat kondisi yang sama seperti yang dialami klien. Meichebaum juga mengusulkan agar klien dapat mencatat pikiran-pikiran melalui self-monitoring (Memantau diri sendiri). Tiap kali klien merasa terganggu klien mencatat dalam sebuah catatan harian tentang kejadian itu beserta dengan pikiran dan perasaan apa yang dialaminya.
- b. Klien diharuskan dapat merubah proses berfikirnya, dalam langkah Doyle. Konselor dapat membantu klien dalam mengubah pola-pola pikirannya. Konselor dapat membantu klien dalam menjadi sadar akan perubahan-perubahan dalam proses pikiran yang perlu dibuat dengan membantu klien untuk “Mengevaluasi pikiran dan

⁴⁷ Riyanti and Darwis, “Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring.”

keyakinan, menimbulkan prediksi, mengeksplorasi alternatif dan menanyakan logika yang keliru”. Ketika sedang mengevaluasi pikiran dan keyakinan konselor dapat menanyakan pertanyaan yang dapat membantu klien dalam mendefinisikan label-label yang diberikannya sendiri. Dengan menyuruh klien untuk membuat prediksi, konselor dapat membantu klien untuk menyadari mana pikiran yang rasional dan mana yang self-defeating. Klien butuh bereksperimen guna mengeksplorasi dan merubah ide tentang dirinya dan dunia; tujuan ini dapat ditangani dalam langkah dari tahap Doyle. Konselor bisa langsung mulai dengan menyuruh klien untuk eksperimen-eksperimen pribadi dalam ranah terapeutik dan kemudian beralih ke kondisi kehidupan nyata ketika klien sudah siap⁴⁸.

4. Teknik Konseling *Cognitive Perilaku*

Teknik yang dipakai oleh konseling *cognitive* perilaku yaitu teknik yang dipakai untuk membantu perubahan *cognitive* dan perilaku, konseling *cognitive* terdapat perubahan modifikasi *cognitive* yang berarti suatu upaya untuk mengubah perilaku yang timbul dengan mengubah pikiran-pikiran, interpretasi-interpretasi, asumsi-asumsi dan cara-cara merespon stimulus yang datang.

Secara garis besar bahwa teknik konseling *cognitive* perilaku dibagi menjadi tiga bagian dengan fokus konseling yang berbeda-beda yaitu:

- a. Konseling keterampilan *copyng* menekankan pada pengembangan keterampilan yang dibentuk guna membimbing konseli melakukan *copyng* terhadap keadaan-keadaan yang dapat memunculkan permasalahan.
- b. *Restrukturisasi cognitive* berfokus pada modifikasi *cognitive* konseling, teknik ini menekankan bahwa permasalahan yang dialami siswa merupakan salah satu

⁴⁸ Brandley T. Erford, *ibid*, h. 257-258.

konsekuensi dari pemikiran yang negatif. Tujuan teknik ini yaitu untuk pola pikir yang sesuai dan positif.

- c. Terapi pemecahan masalah ini merupakan gabungan dari konseling keterampilan *copyng* dan *resturturisasi kognitif*. Terapi ini menekankan pada pengembangan strategi umum dalam menghadapi ruang lingkup masalah individu yang luas⁴⁹.

5. Kelemahan dan Kelebihan Teknik *Cognitive Restructuring*

Kelemahan dan kelebihan teknik *cognitive restructuring* menurut Beck yaitu:

a. Kelemahan

Terdapat kelemahan atau kekurangan dalam teknik *cognitive restructuring* ini yaitu diperlukannya motivasi yang kuat dalam terapi ini karena keinginan internal dapat mengubah perilaku, dibutuhkan terapis guna melatih dan memberikan proses dasar terapi.

b. Kelebihan

Kelebihan pada teknik *cognitive restructuring* adalah konselor mencoba menguraikan dan mengidentifikasi pikiran yang dapat merugikan bagi diri sendiri dan menunjukkan kearah yang realita sehingga dapat membantu konseli menyelesaikan permasalahannya terkait dengan pola pikir negtaif dalam pelaksanaan sekolah daring, terapi ini dapat dilakukan secara individu ataupun kelompok, fokus pada setiap sesi konseling pada masalah pola pikir negatif agar mengetahui tingkat pencapaian tujuan yang diharapkan⁵⁰.

⁴⁹ Seli Apriyanti, 2014, *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung* TA 2013/2014. Tersedia di http://repository.upi.edu/11164/5/S_PSI_0901381_Chapter2.pdf (Diakses 26 Maret 2016)

⁵⁰ Keifer GEffenberger F, “Kelemahan Dan Kelebihan,” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1967, 16–67.

B. Pola Pikir Negatif

1. Pengertian Pola Pikir Negatif

Menurut bahasa pola pikir dibagi menjadi dua yaitu “Pola” dan “Pikir”, pola adalah cara berfikir sementara pikir yaitu akal budi atau ingatan jadi pola pikir yaitu tahapan mental yang melibatkan otak yang menilai mengenai baik dan buruk suatu pilihan.

Menurut Wilian dan Nugraheni yaitu kecenderungan manusiawi yang dinamis sehingga dapat mempengaruhi kehidupan. Pola pikir seseorang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah tentu juga dapat merugikan manusia itu sendiri. Dijelaskan oleh Allah memandang sesuatu dengan sisi positif yaitu:

يٰۤبَنِيَّ اٰذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيهِ وَلَا تَاْيَسُوْا مِنْ رَّوْحِ
 اَللّٰهِ ۚ اِنَّهٗ لَا يَآيِسُ مِنْ رَّوْحِ اَللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُوْنَ

Artinya : *Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah SWT. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah SWT, hanyalah orang-orang yang kafir. (QS. Yusuf [12]: 87)⁵¹.*

Ayat diatas dijelaskan bahwa untuk yakin, tidak optimis, ragu dan selalu berfikir positif. Karena Allah melarang umatnya untuk ragu, pesimis dan berfikir negatif sebab orang-orang yang berputus asa adalah orang kafir yang tidak disukai Allah.

Pola pikir negatif adalah kebiasaan seseorang dalam melihat sesuatu dengan sudut pandang yang negatif, seseorang

⁵¹ Lajnah Pentashih Mushaf Alquran, *Al-A'lim Alquran dan Terjemahnya (Edisi Ilmu Pengetahuan)* (QS. Yusuf [12]: 87), (Bandung: Al-Mizan Publishing House, 2011), Cet.11, hal. 247.

yang melihat dari sudut negatif tentu akan berfikir negatif bahwasannya dirinya tidak mampu, selalu mengingat hal-hal yang buruk Pola pikir ini dapat merugikan bagi kehidupan seseorang⁵².

Pola pikir negatif itu cara berfikir yang lebih cenderung ke sisi negatif dibanding sisi positifnya, tentu ini dapat dilihat dari sikap, perkataan dan perilaku seseorang⁵³.

Pola pikir negatif yaitu kebiasaan seseorang untuk melihat semua sesuatu dari sudut sisi negatif, seseorang yang seperti itu dengan pemikiran negatif akan selalu terus memberi penilaian pada dirinya tidak mampu serta memikirkan hal-hal yang belum terjadi, Pemikiran ini tentu akan berpengaruh terhadap kehidupan seseorang⁵⁴.

Beck menjabarkan tentang pola pikir negatif atau yang selalu memandang dengan sudut negatif dapat menimbulkan gangguan emosional, serta pola pikir negatif akan berpengaruh seperti motivasi rendah, takut dengan kegagalan, pemikiran selalu negatif tentang hal apapun. Dengan pola pikir negatif akan berfikir yaitu masa depan yang suram dan kegagalan dimasa depan, selalu pesimis dengan keberhasilan dan tidak percaya pada kemampuan yang dimiliki dirinya⁵⁵.

Dari beberapa pernyataan diatas telah disimpulkan bahwa pola pikir negatif adalah kebiasaan seseorang dalam melihat sesuatu dari sisi negatif, yang mempunyai rasa percaya diri rendah, takut dengan kegagalan, pesimis, cemas dengan hal-

⁵² Andina Prilajeng Nugraheni et al., “UNIVERSITAS SANATA DHARMA YOGYAKARTA Andina Prilajeng Nugraheni ABSTRAK THE RELATION BETWEEN MINDSET AND PUBLIC SPEAKING ANXIETY ON COLLEGE STUDENTS FACULTY OF PSYCHOLOGY” 000 (2010): 0–1.

⁵³ Sanusi, “Universitas Islam Negeri Walisongo.”

⁵⁴ Mardhika, “Hubungan Pola Pikir Negatif Dan Kecemasan Terhadap Cara Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahrag.”

⁵⁵ Nugraheni et al., “UNIVERSITAS SANATA DHARMA YOGYAKARTA Andina Prilajeng Nugraheni ABSTRAK THE RELATION BETWEEN MINDSET AND PUBLIC SPEAKING ANXIETY ON COLLEGE STUDENTS FACULTY OF PSYCHOLOGY.”

hal yang belum terjadi, yang dapat mempengaruhi emosi dan tingkah laku.

Pikiran yang kebiasaan melihat dari sudut negatif disebabkan oleh persepsi seseorang berdasarkan kepercayaan, cara pandang atau cara seseorang dalam memahami suatu permasalahan, berfikir negatif tentu akan merugikan bagi dampak positifnya, berfikir negatif menyebabkan seseorang tertekan dan kehilangan energi dampak yang lebih buruk dari berfikir negatif yaitu seseorang tidak mampu lagi berbuat sesuatu untuk menciptakan prestasi⁵⁶.

2. Komponen Pola Pikir Negatif

Terdapat tiga komponen pola pikir negatif yaitu:

- a. Melihat negatif terhadap diri sendiri. Contoh saya bodoh, saya tidak pintar
- b. Memandang negatif terhadap dunia, peristiwa yang terjadi yang dialami olehnya berisi kegagalan dan ketidakberhasilan. Contoh saya tidak memiliki harapan
- c. Pandangan terhadap masa depan dan berfikir negatif tentang masa depannya. Contoh saya tidak bisa berubah dan akan begini terus⁵⁷.

3. Ciri-Ciri Pola Pikir Negatif

Terdapat ciri-ciri seseorang yang memiliki pola pikir negatif yaitu:

- a. Disaat mengalami kegagalan yang dialami maka ia akan berfikir bahwa itu sebuah nasib yang jelek dan cenderung mudah putus asa.
- b. Kebiasaan menganggap orang lain itu dengan negatif.

⁵⁶ Mardhika, "Hubungan Pola Pikir Negatif Dan Kecemasan Terhadap Cara Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahrag."

⁵⁷ Nugraheni et al., "UNIVERSITAS SANATA DHARMA YOGYAKARTA Andina Prilajeng Nugraheni ABSTRAK THE RELATION BETWEEN MINDSET AND PUBLIC SPEAKING ANXIETY ON COLLEGE STUDENTS FACULTY OF PSYCHOLOGY."

- c. Tidak percaya dengan peluang usahanya⁵⁸.

4. Dampak Akibat Dari Pola Pikir Negatif

Pola pikir tentu dapat mempengaruhi bagi seseorang terutama berdampak bagi kesehatan fisik, dengan apa yang dinyatakan oleh Elfiki bahwa berfikir negatif akan mempengaruhi kesehatan fisik yaitu: hipertensi, gangguan pencernaan, kenaikan pada berat badan⁵⁹.

5. Faktor Penyebab Pola Pikir Negatif

1. Faktor internal
 - a. Tugas banyak selama sekolah daring
 - b. Kurang memahami materi
2. Faktor eksternal
 - a. Kendala sinyal
 - b. Kendala kuota⁶⁰.

C. *Cognitive Restructuring* Untuk Mengubah Pola Pikir Negatif

Pola pikir negatif adalah pola atau cara berfikir yang cenderung pada sisi-sisi negatif, dikarenakan sisi negatif lebih condong. Cara berfikir ini lebih pada sikap yang dipenuhi sikap prasangka, ketidakyakinan, kecurigaan dan kesaksian, yang seringkali tanpa dasar dan nalar sama sekali⁶¹.

Riskind memberikan saran banyak dari terapi *cognitive* bertujuan untuk mengurangi pikiran-pikiran negatif atau pada dasarnya mengurangi pesimisme dan jauh lebih sedikit ditunjukkan untuk menaikkan pikiran positif⁶².

⁵⁸ Cahyadi, "Keefektifan Bimbingan Kelompok Cognitive Behavior Dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa Smk."

⁵⁹ Cahyadi.

⁶⁰ Cahyadi.

⁶¹ Gatot Santoso, "Menangani Orang-orang Suli", www.rareplanet.org.files, hal.1, diakses pada 3 Februari 2019 15:13 WIB

⁶² Ramadhoni and Semarang, "Islamic Cognitive Restructuring Dalam Menangani Konsep Diri."

Pola pikir negatif terlihat dari cara seseorang melihat atau menanggapi persoalan yang seringkali mengacuhkan rasionalitas, logika, fakta atau informasi yang relevan. Berfikir negatif dapat menyebabkan seseorang tertekan dan kehilangan banyak energi lalu dampak yang buruknya lagi seseorang tidak dapat lagi mencapai prestasi⁶³.

Bimbingan konseling mempunyai tujuan secara preventif (Pencegahan) dan secara kuratif (Pengentasan). Tindakan ini guna mencegah agar siswa tidak terjerumus dalam hal-hal negatif. Bimbingan konseling memiliki andil yang cukup luas dan memiliki peran dan strategis untuk mengatasi siswa dalam mengubah pola pikir siswa dalam pelaksanaan sekolah daring⁶⁴.

Untuk menangani seseorang yang berfikir negatif dapat dilakukan dengan terapi *cognitive restructuring*. Dimana *cognitive restructuring* menekankan pada perubahan pola pikir negatif siswa menjadi positif. Teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan pada seseorang yang pikirannya menunjukkan ketakutan, serta cemas pada kondisi tertentu⁶⁵.

Menurut pandangan Meichenbaum bahwa seseorang yang mendengarkan diri sendiri dan berbicara dengan diri sendiri dapat menciptakan dialog internal dimana akan berfokus pada pendengaran negatif dari diri sendiri lalu akan menyampaikan pesan negatif juga terhadap diri sendiri. Dialog yang berisi tentang pikiran negatif tentu membuat diri sendiri merasa gelisah serta tidak mampu dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang tepat. Teknik *cognitive restructuring* adalah terapi *cognitive* yang berfokus pada perubahan pola pikir siswa, dimana dengan pola pikir tersebut dapat mempengaruhi dalam mengambil tindakan

⁶³ Cahyadi, "Keefektifan Bimbingan Kelompok Cognitive Behavior Dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa Smk."

⁶⁴ Komang Sri Yulastini, "Penerapan Media Bimbingan Konseling Untuk Meningkatkan Keterampilan Guru BK Dalam Memberikan Layanan Pendidikan Seks Terhadap Peserta Didik," *International Journal of Community Service Learning* 4, no. 2 (May 28, 2020), <https://doi.org/10.23887/ijcs.v4i2.24894>.

⁶⁵ Alfin Miftahul Khairi and Galih Fajar Fadillah, "Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa Di Sekolah," *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017* 1, no. 0 (2017): 10–19.

yang terlihat dalam perilaku dan sikap yang ditunjukkan oleh siswa⁶⁶. Upaya mencapai tujuan adapun strategi-strategi yang harus diperhatikan agar dalam menggunakan teknik *cognitive restructuring* dapat berjalan efektif. Strategi yang harus diperhatikan yaitu:

1. Menjelaskan semua tentang strategi yang bermanfaat untuk siswa dalam menyelesaikan masalahnya.
2. Rasional dari semua strategi.
3. Menjelaskan tentang peran konselor dalam strategi.
4. Menjelaskan tentang peran siswa dalam strategi.
5. Terdapat ketidaknyamanan dari situasi setiap strategi⁶⁷.

D. Sekolah Dari Rumah

1. Pengertian Sekolah Dari Rumah

Pembelajaran daring atau sekolah yang dilakukan dari rumah yaitu pembelajaran yang dilakukan dari rumah menggunakan bermacam media. Hal ini dikarenakan adanya pembatasan sosial distancing untuk memutuskan rantai tersebarnya virus covid 19. Adapun media yang sering digunakan saat pembelajaran yang dilakukan dirumah yaitu whatsapp dan google classroom.

Penggunaan media yang sudah banyak dilakukan dikarenakan adanya pembatasan skala besar yang disebabkan oleh adanya virus covid 19. Penggunaan media bagi guru yaitu dapat membagikan tugas dan materi terhadap siswa dengan menggunakan media di whatsapp maupun dimedia lainnya.

Siswa yang melakukan pembelajaran secara daring tentu mengalami kecemasan seperti kurangnya memahami materi yang diberikan guru sehingga berdampak pada kesulitan dalam

⁶⁶ Islam et al., “Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos).”

⁶⁷ Rofiq, Sos, and Pd, “teori Dan Praktik Konseling”, Yogyakarta: Sinar Kejora, 2011.

pengerjaan tugas-tugas yang diberikan. Hal ini tentu memicu kecemasan siswa tentang nilai yang akan mereka dapat. Kondisi ini tentu dapat mempengaruhi pola pikir siswa karena merasa cemas akan memicu pikiran negatif tentang pembelajaran secara daring.

Tidak semua siswa dan guru dapat menghadapi perubahan sistem pembelajaran selama masa pandemic ini. Sehingga menuntut guru untuk terampil dalam menjelaskan materi yang diberikan siswa serta guru dituntut untuk pandai menggunakan media. Begitu juga dengan murid mereka harus mandiri dalam mempelajari materi yang diberikan dan mengerjakan tugas yang sudah diberikan oleh guru.

Selama pembelajaran daring berlangsung tentu akan mengalami kendala seperti halnya koneksi internet yang kurang baik serta permasalahan kuota yang diperlukan untuk pembelajaran dari rumah⁶⁸.

2. Kendala Dalam Pembelajaran Sekolah Dari Rumah

Ada beberapa kendala didalam penggunaan media sosial, ada berbagai macam kendala yang terjadi selama pelaksanaan sekolah dari rumah, yaitu:

- a. Keterbatasan Penguasaan Teknologi Informasi Oleh Guru dan Siswa.

Keadaan ini tentu membuat guru di Indonesia tentu memiliki keterbatasan dalam menguasai teknologi modern saat ini, dapat diketahui terdapat guru-guru yang lahir tahun 80 an. Masalah teknologi informasi membuat sebagian guru terbatas dalam menggunakan media daring. Seperti hal nya siswa yang keadaanya hampir menyamai dengan guru.

⁶⁸ Mardhika, “Hubungan Pola Pikir Negatif Dan Kecemasan Terhadap Cara Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahrag.”

b. Sarana dan Prasarana yang Kurang Memadai.

Perangkat dukung sudah pasti mahal, terdapat guru dan siswa yang kondisi perekonomian yang menghawatirkan, kesejahteraan guru dan siswa yang membatasi mereka dari sarana dan prasana teknologi informasi yang dibutuhkan saat pandemic covid 19.

c. Akses Internet yang Terbatas.

Dalam pelaksanaan sekolah daring tidak semua daerah memiliki jaringan internet yang memadai terlebih lagi terdapat daerah plosok yang memang belum terjangkau oleh jaringan internet, jikapun ada tentu tidak lancar jaringannya mungkin hanya sedikit mendapat jaringan internet.

d. Masih Kurangnya Penyediaan Anggaran.

Kendala yang sudah umum tentu masalah biaya, kesejahteraan guru dan siswa masih jauh dari kata harapan. Ketika melakukan pembelajaran secara online tentu memerlukan kuota yang pasti menggunakan biaya, dilema terjadi ketika materi pendidikan harus melaju, namun disisi lain kemampuan guru dan siswa belum menuju kearah yang sama⁶⁹.

3. Dampak Bagi Guru, Siswa dan Orangtua Selama Sekolah Dari Rumah.

a. Dampak Bagi Siswa

Siswa yang melakukan sekolah dari rumah tentu memiliki dampak nya seperti halnya mereka merasa terpaksa belajar dari rumah tanpa sarana dan prasarana yang memadai di rumah. Lalu dalam pembelajaran dari rumah tentu siswa perlu waktu dalam menyesuaikan keadaan yang belum terbiasa, seperti halnya terbiasa belajar dengan tatap muka kini mereka harus mandiri belajar menggunakan media dalam pelaksanaan sekolah

⁶⁹ Syah, "Dampak Covid-19 Pada Pendidikan Di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, Dan Proses Pembelajaran."

daring. Dampak lainnya siswa akan merasakan kejenuhan dimana terbiasa tatap muka dengan guru, dapat berinteraksi dengan teman-teman, bermain dan bercanda gurau. Adanya wabah covid 19 siswa diharuskan melakukan pembelajaran di rumah dimana mereka mau tidak mau harus belajar dengan jarak jauh menggunakan teknologi.

b. Dampak Bagi Orang Tua

Tentu dampak bagi orangtua terkendala dengan menambahnya beban biaya dalam pembelian kuota untuk melakukan pembelajaran selama dilakukan di rumah. Selain itu kendala yang dirasakan orangtua yaitu orangtua harus dapat meluangkan waktunya dalam mendampingi anak-anaknya melakukan pembelajaran dari rumah. Tentu dengan begitu dapat berpengaruh bagi orangtua yang dimana mereka juga harus bekerja maka akan berkurang aktivitas kerja sehari-harinya. Dalam sekolah daring orangtua juga dituntut untuk menguasai teknologi dimana bisa menggunakan media untuk memperlancar pembelajaran online dari rumah.

c. Dampak Bagi Guru

Dampak ini juga dirasakan oleh guru-guru dalam pembelajaran dari rumah dimana mereka diharuskan dapat menguasai teknologi, sedangkan diketahui terdapat guru-guru senior yang belum sepenuhnya bisa menunjang kegiatan pembelajaran daring. Selain siswa juga merasakan jenuh saat sekolah dari rumah guru juga merasakan jenuh, guru tidak dapat berinteraksi dengan guru-guru lainnya serta mereka merasa kehilangan jiwa sosialnya. Kendala kuota juga menjadi kendali bagi guru karena pembelajaran daring yang semakin lama akan membuat beban biaya pengeluaran semakin bertambah⁷⁰.

⁷⁰ Agus Purwanto, Rudy Pramono, Masduki Asbari, Priyono Budi Santoso, Laksmi Mayesti Wijayanti, Choi Chi Hyun, Ratna Setyowati Putri “*studi eksploratif*

E. Kerangka Berfikir

Table 2 Kerangka Berfikir



DAFTAR PUSTAKA

- Alghunaim, Mohammed, Abdulaziz Abdullah, Saleh Alshaibi, Omar Alfehaid, Mohammed Albagami, Aamir Omair, and Irfan Anjum. "Do Males Who Stutter Also Experience Excessive Worry: A Case-Control Study Conducted in Saudi Arabia Comparing Worry among Saudi Male Stutterers with Non-Stutterers." *International Journal of Medicine in Developing Countries*, 2020, 645–51. <https://doi.org/10.24911/IJMDC.51-1575308714>.
- A Wiramiharja, Sutarjo. Pengantar Psikologi Abnormal (Bandung: Rineka Aditama. 2007)
- Apriyanti, Selly, 2014, Efektifitas teknik restrukturasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada peserta didik kelas X SMA Pasundan TA 2013/2014.
- Bair, Angela, Gustavo A. Reyes del Paso, and Stefan Duschek. "Parasympathetic Cardiac Control and Attentional Focus in Trait Worry." *International Journal of Psychophysiology*, May 2020. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2020.05.002>.
- Cahyadi, Rama. "Keefektifan Bimbingan Kelompok Cognitive Behavior Dalam Mereduksi Pola Pikir Negatif Siswa Smk." *Perspektif Ilmu Pendidikan* 32, no. 2 (2018): 143–52. <https://doi.org/10.21009/pip.322.7>.
- Chang, Milan Ochoa. "Training with Cognitive Behavioral Techniques for the Control of Precompetitive Anxiety" 3 (2020): 29–34.
- Darwis and Riyanti, "Meningkatkan kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring."
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan republik Indonesia, Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua (Jakarta: Balai Pustaka,

1994)

Departemen Agama RI, *Al-quran dan Terjemahannya* (Bandung; Diponogoro, 2005)

F, Keifer GEffenberger. "Kelemahan Dan Kelebihan." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1967, 16–67.

———. "Metode Penelitian." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1967, 49–59.

Hasanah, Iswatun. "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR) Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Siswa SMP Plus Nurul Hikmah Pamekasan." *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 3, no. 2 (2018): 42–47. <https://doi.org/10.21067/jki.v3i2.2469>.

Islam, Universitas, Negeri Sunan, Ampel Surabaya, Memenuhi Salah, Satu Persyaratan, Memperoleh Gelar, and Sarjana Sosial. "Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)," 2018.

Kementerian Agama, *Al-quran dan Terjemahannya*, (Surabaya, Pustaka Agung Harapan, 2011)

Kementerian Agama RI <http://risalahmuslim.id/quran/at-taubah/9-122/>

Khairi, Alfin and Galih Fajar Fadillah, "Cognitice restructuring sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa Di sekolah," *Proceeding Seminar Dan Lokarya Nasional Bimbingan Dan Konseling* 2017 1, No. 0 (2017).

Long, John M. "PREFACE: ONLINE ENGINEERING EDUCATION." *International Journal on Innovations in Online Education* 4, no. 1 (2020): 2. <https://doi.org/10.1615/IntJInnovOnlineEdu.2020034018>.

Lajnah Pentashih Mushaf Alquran, Al-A'lim Alquran dan terjemahannya (Edisi Ilmu Pengetahuan) (QS. Yusuf 12:87)

Mardhika, Riga. "Hubungan Pola Pikir Negatif Dan Kecemasan Terhadap Cara Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahrag." *Jurnal Buana Pendidikan* 1, no. 22 (2016): 88–98.

Miftahul Khairi, Alfin, and Galih Fajar Fadillah. "Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa Di Sekolah." *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017* 1, no. 0 (2017): 10–19.

Munir, Samsul. "Bimbingan Dan Konsleing Islam." *The Japanese Journal of Gastroenterological Surgery* 7, no. 6 (1974): 641–42.

Nanda, Wahyu, Eka Saputra, and Universitas Ahmad Dahlan. "Effectiveness of Cognitive Restructuring Technique to Reduce Academic Procrastination of Vocational High School Students" 2, no. 1 (2017): 6–10.
<https://doi.org/10.23916/002017025510>.

Nugraheni, Andina Prilajeng, Pola Pikir Negatif, Kecemasan Berbicara, Depan Umum, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata, Sanata Dharma Yogyakarta, Sanata Dharma Yogyakarta, Product Moment, and Sanata Dharma Yogyakarta. "UNIVERSITAS SANATA DHARMA YOGYAKARTA Andina Prilajeng Nugraheni ABSTRAK THE RELATION BETWEEN MINDSET AND PUBLIC SPEAKING ANXIETY ON COLLEGE STUDENTS FACULTY OF PSYCHOLOGY" 000 (2010): 0–1.

Nur Rahmawati, Imami, "Pengumpulan data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara," *Jurnal Keperawatan Indonesia* 11, No. 1 (2007).

Oktafiani, Siska Pus[ita. "Metode Penelitian." *Metode Penelitian*

Ilmiah 84 (2019): 487–92.

Oktawirawan, "Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan pembelajaran Daring DI masa Pandemi Covid 19"

Oktawirawan, Dwi Hardani. "Faktor Pemicu Kecemasan Siswa Dalam Melakukan Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 20, no. 2 (2020): 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>.

"Online Education & School Students: A Reality Check." *International Journal of Recent Technology and Engineering* 8, no. 4 (November 30, 2019): 254–60. <https://doi.org/10.35940/ijrte.D6765.118419>.

Prof. Dr. Afrizal, M.A. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Depok: Rajawali Pers, 2017).

Purwanto Agus, Rudy Pramono, Masduki Asbari, Priyono Budi Santoso, Laskmi Mayesti Wijayanti, Choi Chi Hyun, Ratna Putri "studi eksploratif pandemi covid 19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar" *Journal of education, psychology and counseling*. vol. 2. No. 1 (2020).

Rachmawati, Imami Nur. "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 11, no. 1 (2007): 35–40. <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>.

Ramadhoni, Sri Rahmah, and Universitas Negeri Semarang. "Islamic Cognitive Restructuring Dalam Menangani Konsep Diri," no. November (2019).

Riyanti, Chika, and Rudi Saprudin Darwis. "Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring." *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 7, no. 3 (2021): 569. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i3.32150>.

Rofiq, Arif Ainur, S I Sos, and M Pd. *“teori Dan Praktik Konseling”*, Yogyakarta: Sinar Kejora, 2011., n.d.

Rohman, Miftahur, and Hairudin Hairudin. “Konsep Tujuan Pendidikan Islam Perspektif Nilai-Nilai Sosial-Kultural.” *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 1 (2018): 21. <https://doi.org/10.24042/atjpi.v9i1.2603>.

Sanusi. “Universitas Islam Negeri Walisongo,” no. March (2014): 1–6.

Sitepu, Fatmawati, "Cognitive Restructuring Untuk Mnenangani Pola Pikir Negatif Seorang Santriwati Di pondok pesantren Assalafi Fitral Surabaya,"2019"

Sutirna, Sutirna. “Subject Teachers’ Perceptions of Academic Mentoring and Counseling Services.” *COUNSE-EDU: The International Journal of Counseling and Education* 4, no. 4 (December 21, 2019): 129. <https://doi.org/10.23916/0020190423040>.

Syah, Rizqon H. “Dampak Covid-19 Pada Pendidikan Di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, Dan Proses Pembelajaran.” *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I* 7, no. 5 (2020). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>.

Sri Yuliasti, Komang, "Penerapan Media bimbingan Konseling Untuk Meningkatkan Pola Pikir Negatif Siswa Smk."

T. Erford, Brabdley "40 teknik-teknik Pustaka Belajar". (2017)

Uchtiawati, Sri, and Irwani Zawawi. “Penerapan Penjaminan Mutu Pendidikan Pada Sekolah Menengah Atas Berstandar Internasional.” *Jurnal Kebijakan Dan Pengembangan Pendidikan* 2, no. 1 (2014): 52–56. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jkpp/article/view/1735>.

Universitas Islam et al., "Di ajukan Kepada Universitas Islam Negeri

Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana (S.sos)," 2018

Verma, Priti and Anjali Trivedi "Education & School Students: A Reality Check" *Internasional Journal of Recent Tecnology and Angineering*. Vol. 8. No 4 (2019).

w Cresweel, Jhon, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kualitatif dan Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009).

Yuliastini, Komang Sri. "Penerapan Media Bimbingan Konseling Untuk Meningkatkan Keterampilan Guru BK Dalam Memberikan Layanan Pendidikan Seks Terhadap Peserta Didik." *International Journal of Community Service Learning* 4, no. 2 (May 28, 2020). <https://doi.org/10.23887/ijcsl.v4i2.24894>.

